„Metodica dezvoltării calităților fizice"

de C. FLORESCU, V. DUMITRESCU, A. PREDESCU

Este unanim recunoscut, în metodica contemporană, că unul din factorii esențiali care determină marile performanțe sportive este pregătirea fizică. In complexitatea acestei pregătiri este clar că trebuie să reținem în primul rînd diferențierea și metodica dezvoltării calităților fizice (viteză, forță, rezistență și îndemînare).

In procesul pregătirii sportive asistăm la modificări structurale și funcționale importante. Cu cît există mai mult posibilitatea măririi capacității funcționale a organismului, cu atît rezultatele pot fi mai înalte.

Și pentru că pe seama organismului sînt puse mari sarcini de efort, de cele mai multe ori intense și „pînă la refuz" în ceea ce privește intensitatea sau volumul, trebuie să cunoaștem cît mai bine calitățile fizice ale sportivilor în funcție de ramura ce o practică și mecanismul evoluției lor.

Folosind critic vastele achiziții științifice și experiența personală, un colectiv de autori a reușit să pună la dispoziția specialiștilor — prin Editura UCFS — monografia calităților fizice, problemă mult controversată în practica sportivă.

Colectivul de autori ai monografiei vine să lămurească și să completeze documentarea pe care o aveam pînă acum despre esența și modul cum se pot dezvolta calitățile fizice de bază. Autorii fac o armonioasă îmbinare a teoriei cu cerințele practice.

In primul capitol ei prezintă „Generalități asupra calităților fizice", pentru a ușura studierea procesului de dezvoltare a calităților fizice și a clarifica noțiunile de bază. Așadar, se enunță principalele calități fizice, se arată interdependența lor, metodele de dezvoltare și ceea ce ridică mai mult nivelul capitolului, se arată criteriile pentru stabilirea principalelor componente ale efortului fizic.

In capitolul al II-lea autorii lucrării se ocupă pe larg și competent de „Metodica dezvoltării calităților fizice". Aci se tratează particularitățile metodicii de dezvoltare a calităților fizice principale: viteza, forța, rezistența, îndemînarea și succesiunea prelucrării lor.

Capitolele III și IV tratează „Particularitățile dezvoltării calităților fizice în diferite ramuri sportive" și la diferite vîrste.

Finalul cărții include și perspectiva ce poate sta în atenția autorilor de a continua lărgirea monografiei, prin prisma marilor performanțe ce se realizează în cadrul campionatelor mondiale, europene sau olimpice.

Lucrarea se adresează profesorilor de educație fizică, medicilor sportivi, antrenorilor și sportivilor care sînt chemați să-și aducă contribuția la creșterea nivelului performanțelor.

prof. **CORNELIU RADUȚ**

CICLISM

Rezultatele concursului de ciclocros de duminică

Sezonul de ciclocros a continuat duminică cu întrecerile din cadrul „Cupei Olimpia". In program au figurat probe pentru toți posesorii de biciclete.

Organizatorul concursului, clubul sportiv Olimpia, a ales un traseu în jurul stadionului Olimpia. Seniorii și-au disputat întîietatea de-a lungul a 16 km (5 ture). Pe primul plan al cursei s-au situat **C. Popescu** și **Gh. Radu**, cîștigătorul ultimelor concursuri. Primul a condus două ture, după care în fruntea întrecerii s-a instalat **Gh. Radu** care a trecut primul linia de sosire.

Clasamentul: 1. Gh. Radu (Steaua); 2. C. Popescu (Olimpia); 3. I. Braharu (Voința); 4. Gh. Moldoveanu (Voința Ploiești); 5. Gh. Neagoe (Steaua) etc. Deși și-a anunțat participarea, campionul țării, C. Dumitrescu, nu a putut lua startul fiind suferind.

La celelalte categorii de alergători s-a înregistrat o participare mai numeroasă decît la seniori. Astfel, în probele rezervate juniorilor de categoriile I și a II-a s-au întrecut aproape 50 de tineri cicliști. O desfășurare spectaculoasă a avut cursa juniorilor de categoria I cîștigată de C. Grigore (Voința).

Iată cîștigătorii în celelalte probe: **juniori cat. a II-a — Gh. Ciumeti (C.P.B.); biciclete de semicurse: C. Băloiu (Dinamo); biciclete de turism: D. Leambu (Voința).**

POPICE

Campionatul republican pe echipe în plină desfășurare

Pe arenele de popice din întreaga țară se desfășoară întrecerile primei faze a campionatului republican pe echipe. Iată cîteva vești.

● *Ploiești.* Cele mai mari rezultate din cadrul etapei a IV-a a campionatului regional le-au obținut formațiile Petrolul Ploiești și Flacăra Cîmpina, care au învins pe Locomotiva Ploiești și Flacăra S.M.S. Ploiești cu 5190—4825 p.d. și, respectiv, 5195—4852 p.d. După patru etape, în clasament conduce Petrolul Ploiești cu 12 p., urmată de Flacăra Cîmpina cu 12 p. (punctaveraj mai slab), Rafinăria Teleajen 9 p., Voința Ploiești 9 p., Petrolistul Cîmpina 7 p. etc. *(Petre Brebeanu* - coresp.).

● *Tg. Mureș.* Opt echipe masculine și șase feminine își dispută întîietatea în cadrul campionatului regional. După două etape, primele locuri în clasamente sînt ocupate de jucătoarele și jucătorii asociației sportive Voința Tg. Mureș *(Ion Păuș*-coresp. reg.).

● *Brașov.* La campionatul regional participă 16 echipe împărțite în două serii geografice. Prima etapă se află în curs de desfășurare. Se joacă la probele clasice de 100 bile mixte femei și 200 bile mixte bărbați *(C. Gruia* - coresp. reg.).

PRONOSPORT 1X2X1X21 — 6 din 49 PRONOEXPRES

In ultima perioadă de timp concursurile PRONOSPORT au devenit tot mai atractive și interesante, soldîndu-se cu premii de valoare.

Astfel, la concursul PRONOSPORT nr. 43 din 25 octombrie, participantul Căpraru Gheorghe din Craiova a obținut pe o variantă combinată zecimală, frumoasa sumă de 56.247 lei. El a obținut o suită de premii astfel: 0,1 variante la categoria I = 52.557 lei, 0,9 variante la categoria a II-a = 2.823 lei, 3,3 variante la categoria a III-a = 867 lei. Total 56.247 lei.

Programul concursului PRONOSPORT de duminică cuprinde întîlniri echilibrate din cadrul categoriei A și B care se pot solda oricînd cu rezultate surpriză. In rest, 4 întîlniri din campionatul italian între echipe cunoscute participanților noștri.

NU UITAȚI ABONAMENTELE

Azi, ultima zi cînd vă mai puteți procura buletine abonament PRONOEXPRES pentru luna noiembrie. Cu ele puteți participa la toate tragerile din luna noiembrie. Costul unui buletin abonament este de 12 lei.

● Mîine se întorc din excursie cei peste 200 de premiați ai tragerii suplimentare SPORTEXPRES trim. III.

In afara orașului Tr. Măgurele și a insulei Ada-Kaleh, ei au vizitat și orașele Belgrad și Budapesta.

Participînd la sistemele Loto-Pronosport în afara autoturismelor și a zecilor de mii de premii în obiecte și bani, puteți obține premii în călătorii și excursii.

IATĂ PROGRAMUL CONCURSULUI DE DUMINICĂ 8 NOIEMBRIE

1. Petrolul — Știința Craiova.
2. Progresul—Rapid
3. Știința Cluj—C.S.M.S. Iași
4. Dinamo Pitești—Crișul Oradea
5. Farul—U.T.A.
6. C.S.M. Reșița—Jiul
7. Recolta Carei — Ind. sîrmei C. Turzii.
8. C.S.M. Sibiu—Știința Timișoara
9. Fiorentina—Juventus
10. Lanerossi—Lazio
11. Roma—Bologna
12. Sampdoria—Milan

Meciul I (Steaua — Dinamo Buc.) tipărit pe afișe și fluturașii de etapă a fost înlocuit cu meciul Petrolul — Știința Craiova.

Pentru a veni în sprijinul participanților care joacă la acest concurs am solicitat antrenorului Helenio Herrera un pronostic la meciurile din campionatul italian care sînt cuprinse în programul de duminică. Amabil ca totdeauna, H. H. a dat după ce a analizat cu atenție fiecare meci, următoarele pronosticuri:

Fiorentina—Juventus 1 X
Lanerosi—Lazio 1
Roma—Bologna X
Sampdoria—Milan X

PRONOEXPRES

Premiile concursului Pronoexpres nr. 44 din 28 octombrie 1964.

Categoria a II-a 1 variantă a 32.001 lei și 9 variante a 7.001 lei.

Categoria a III-a 58,7 variante a 1.284 lei.

Categoria a IV-a 348,5 variante a 278 lei.

Categoria a V-a 1.355,9 variante a 71 lei.

Categoria a VI-a 6.013,4 variante a 22 lei.

Report la categoria I: 75.864 lei.

Cîștigătorul sumei de 25.000 lei alocată la categoria a II-a din reportul categoriei I, va fi cunoscut miercuri 4 noiembrie a.c.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.

PATINAJ

Discuție despre noul sezon

(Urmare din pag. 1)

participarea sportivi din Austria, R.S. Cehoslovacă, R.D. Germană, R.P. Ungară și U.R.S.S. De altfel, în acest sezon, tinerii noștri patinatori vor avea un bogat program internațional. Ei sînt invitați să evolueze pe patinoarele din Praga, Sofia ș.a., iar în Capitală vor primi replica selecționatei orașului Budapesta.

— Ce noutăți ne mai rezervă actualul sezon?

— *Campionatele republicane se vor desfășura anul acesta după o formulă nouă. Adică vor fi organizate campionate separate pentru seniori și juniori de categoria I și pentru juniori de categoria a II-a și copii între 11 și 12 ani. Pentru cei mai mici sportivi se va organiza un concurs republican. In calendarul intern mai figurează „Cupa 30 Decembrie", „Cupa Dinamo", „Cupa F.R.H.P." și alte competiții cu caracter republican.*

— Nu ne-ați spus nimic despre patinatorii artistici din provincie...

— *Sportivii bucureșteni vor avea adversari puternici în persoana patinatorilor din Brașov și Cluj. In aceste orașe funcționează, de mai mulți ani, centre de inițiere în cadrul cărora au fost descoperite multe elemente talentate.*

— Dar despre centrele de inițiere din București, ce părere aveți?

— *Numai cuvinte bune. Dar, de acum înainte numărul lor se va dubla prin darea în folosință a patinoarului de la Floreasca și cu siguranță că se va simți lipsa cadrelor tehnice. Timpul însă nu este trecut pentru a organiza cursuri de instructori.*

— Vreți să ne vorbiți și despre specialitatea dv.: patinajul viteză?

— *Viteziștii de la Mureșul Tg. Mureș, Știința Cluj, Olimpia Brașov și Dinamo București se pregătesc intens cu patine pe rotile. Și ei au un bogat program competițional: „Cupa 30 Decembrie", „Cupa Dinamo", „Cupa Tușnad", „Cupa F.R.H.P." și, bineînțeles, campionatele republicane.*

— Cînd și unde este programată finala campionatelor?

— *Ultimele întreceri vor avea loc, probabil, pe pista din Miercurea Ciuc sau pe cea din Tușnad între 1 și 5 februarie 1965.*

interviu luat de
TR. IOANIȚESCU



De la I. E. B. S.

● Pentru cuplajul de fotbal DINAMO — ȘTIINȚA CRAIOVA și STEAUA — U.T.A. de joi 5 XI. ora 13,15 de pe stadionul „23 August", biletele se pun în vînzare începînd de astăzi după amiază la casele obișnuite

● Patinoarul artificial din parcul „23 August" este deschis pentru patinaj public joi și sîmbătă orele 17—19 și duminică orele 10—13 și 15—17. Se închiriază ghete cu patine.

● La patinoar funcționează un curs de inițiere în patinaj pentru copii între 6—14 ani. Inscrieri și informații la patinoar sau la telefon 21.21.63.